

*Мотивирующая образовательная среда,
школьный климат, здоровьесберегающие
технологии как системообразующий
механизм сохранения и укрепления
образовательного пространства школы*

Педагог-психолог
МБОУ ХМР НОШ п.Горноправдинск
Ооржак Айдана Данзыевна

«Важнейшим направлением психолого-педагогического сопровождения развития учащихся является сохранение и укрепление здоровья детей».

(Письмо Министерства образования РФ от 27 июня 2003г. №28-51-513/16)

*Понятие «здоровье» включает в себя
следующие компоненты:*

- соматическое*
- физическое*
- психологическое*
- нравственное*

Приоритетным направлением в работе педагога-психолога в школе, является сохранение психологического здоровья обучающихся.

Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения

Снятие эмоционального напряжения

**Создание благоприятного психологического
климата на уроке**

**Охрана здоровья и пропаганда здорового
образа жизни**



Технологии Невербального общения

Метод групповой терапии, в основе которой лежит использование двигательной экспрессии.

Одной из основных форм невербального общения является психогимнастика. Это комплекс специальных заданий (этюдов, упражнений, игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики детей (познавательной и эмоционально-личностной сферы).

Преимущества:

- ▶ а) Позволяет лучше понимать себя и других.
- ▶ б) Отсутствует психическое напряжение в процессе общения.
- ▶ в) Присутствует возможность для самовыражения.

Способствует: координации коммуникативных действий, преодолению социального инфантилизма, снижению трудностей в произвольной регуляции поведения и деятельности.



ТЕХНОЛОГИИ

Кинезиологические упражнения

Направлены на развитие и активизацию межполушарного взаимодействия.

1) Дыхательные упражнения:

- Укрепление иммунитета у детей.
- Ускорение обменных процессов в организме.

2) Глазодвигательные упражнения:

- Укрепление зрения.
- Снижение умственного утомления.

3) Телесные упражнения:

- Нормализация работы нервной системы.
- Снижение тревожности и стрессовых состояний.

Преимущества:

- а) Не утомляет обучающихся.
- б) Повышает мотивационную деятельность.
- в) Возможность осуществлять произвольный контроль.

Способствует: развитию мелкой и крупной моторики, синхронизации работы полушарий головного мозга, улучшению памяти и внимания, облегчению процессов чтения и письма.



Материалы

- ▶ <https://nsportal.ru/detskiy-sad/razvitierechi/2015/03/21/uprazhneniya-i-igry-na-razvitiemezhpolusharnogo>
- ▶ <https://nsportal.ru/detskii-sad/korreksionnaya-pedagogika/2022/05/28/didakticheskaya-igra-na-razvitiemezhpolusharnogo>
- ▶ <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2020/09/10/uprazhneniya-i-igry-na-razvitiemezhpolusharnogovzaimodeystviya>



Арт-терапевтические технологии

Комплекс методов художественной деятельности, позволяющий корригировать отклонения и нарушения личностного развития (агрессивности, негативизма, раздражительности).

1) Изотерапия:

- Применение традиционных способов изобразительной деятельности (краски, пластилин).
- Работа с воском, нитками, природным материалом.

2) Игротерапия:

- Куклотерапия (куклы би-ба-бо, пальчиковые).
- Имаготерапия (воздействие через образ) – сюжетные инсценировки.

3) Сказкотерапия:

- Библиотерапия (использование литературных текстов).
- Мульттерапия.

Преимущества:

- а) Позитивный эмоциональный настрой детей.
- б) Выражение чувств на символическом уровне.
- в) Облегчение процесса коммуникации.

Способствует: коррекции эмоциональной депривации (переживание эмоционального отвержения), снижению тревожности и фобий, формированию адекватной самооценки.



ТЕХНОЛОГИИ РАССЛАБЛЕНИЯ

- ▶ 1) Игры для саморегуляции эмоционального состояния.
- ▶ 2) Релаксационные упражнения (для мышечного расслабления).



Танцевальная терапия «Делай как я».

Во время перемен в актовом зале среди учащихся 1-4-ых классов проводилась танцевальная терапия, где дети с радостью принимали активное участие.

Цель танцевальных упражнений:- снятие эмоционального и мышечного напряжения, развитие творческое воображение, коммуникативные навыки детей младшего школьного возраста.

Задачи танцетерапии- снятие эмоционального напряжения у детей после уроков, развитие коммуникативных навыков учащихся, особенно у детей, испытывающих проблемы в общении, снятие мышечного напряжения, развитие творческой активности.





Тренинг для учителей «Профилактика эмоционального выгорания».

Среди педагогического коллектива проведена групповая работа.

Цель: -сохранение и укрепление психологического здоровья педагогов, формирования навыков регуляции психоэмоциональных состояний, профилактики эмоционального выгорания.

Задачи:

- 1.Снижение уровня эмоционального выгорания педагогов.
- 2.Повышение уровня сплоченности педагогического коллектива.
- 3.Развивать эмоциональную устойчивость, уверенность в себе.

В профилактической работе активное участие приняли 18 человек.

Проведены упражнения «Знакомство от третьего лица», «Нравится, не нравится», «Стиральная машина».



Упражнение «Нравится, не нравится».



Упражнение «Нравится- не нравится».

Психолог просит участников группы разделиться на два круга, на внешний и внутренний. Внутренний круг стоит на месте, внешний двигается по часовой по кругу и участники дают друг другу ответы на вопросы: что мне не нравится в школе; что мне не нравится дома; что мне не нравится вообще в жизни. Участники тренинга по очереди рассказывают сначала о том, что им не нравится, затем - о том, что им нравится в школе, дома и в жизни. Важно соблюдать последовательность обсуждения ответов: сначала негативные, затем позитивные, показав, что все в жизни не так уж и плохо, есть позитивные моменты и хорошие люди. Данное упражнение позволяет получить информацию о характере взаимоотношений участника членами семьи, окружающими; о том, какие место и роль определяет для себя участник, как участник воспринимает себя среди сверстников, родных, в окружающем мире.



Упражнение «Стиральная машина»

Цель тренинга: формирование умений и навыков по сохранению и укреплению психического здоровья педагогов через овладение ими способами психической саморегуляции и активизацию личностных ресурсов.

Задачи тренинга:

- снизить уровень психического выгорания и эмоционального напряжения;
- содействовать активизации личностных ресурсных состояний;

Инструкция: участники занятия выстраиваются в две шеренги лицом друг к другу – это барабан стиральной машины.

Одна пара разбивается, и один из них встает в начале шеренги — это «вещь», которую необходимо отмыть при чем вещь обращаясь к остальным участникам заказывает необходимый для себя режим стирки: “деликатная стирка”, “интенсивная стирка”, “сильное загрязнение”, “полоскание” и др., а другой в конце — это «сушилка». «Вещь» начинает медленно двигаться внутри шеренги, а все ее гладят, трогают, говорят ласковые слова и т. д., т. е. «моют». «Сушилка» принимает в свои объятия вымытую «вещь» и «сушит» ее, крепко-крепко обнимая. Затем «вещь» и «сушилка» меняются местами. Игра продолжается до тех пор, пока через «стиральную машину» не пройдет каждый участник игры.

Рекомендации по сохранению и укреплению здоровья:

- ✓ **Начинайте каждый день с чувством радости и поддерживайте это состояние в течение дня.**
 - ✓ **Прежде чем дать волю гневу, сосчитайте до десяти.**
 - ✓ **Ощущайте себя хозяином и властелином своей судьбы.**
 - ✓ **Относитесь к людям так, как вы хотели бы, чтобы люди относились к вам.**
 - ✓ **Питайтесь регулярно и разнообразно.**
 - ✓ **Исключайте жареную, жирную пищу, алкоголь.**
 - ✓ **Увеличьте потребление овощей, фруктов, рыбы, мяса, молочных продуктов.**
 - ✓ **Не передайте на ночь.**
 - ✓ **Спите не менее 8-ми часов в сутки.**
 - ✓ **Занимайтесь физическими упражнениями.**
 - ✓ **Старайтесь больше бывать на свежем воздухе.**
 - ✓ **Любите свою душу и тело.**
 - ✓ **Старайтесь окружить их комфортом.**
-



*Таким образом, использование
здоровьесберегающих технологий в
своей деятельности, считаю –
важным и необходимым способом
развития и сохранения
психологического здоровья
контингента школы.*



«Здоровье так же заразительно, как и болезнь».

Р. Роллан





Спасибо за внимание!